
VORWERK
Lo mejor de nosotros para su familia
CUIDA TU SALUD
con Thermomix®
Thermomix

# CUSCÚS DE CORDERO





Ingredientes para 6 personas:

SALSA *HARISSA*:
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 cucharadita de semillas de cilantro (coriandro)
- 1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
- 1-2 cayenas
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de cilantro fresco (sólo las hojas)
- 1 cucharadita de sal
- 50 g de aceite de oliva virgen extra

VASO:
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 650 g de pierna de cordero deshuesada y en trozos
- 130 g de cebolla en trozoss
- 2-3 zanahorias en rodajas de 3cm
- 150 g de patatas en trozos de 3 cm
- 110 g de tomate natural en trozos
- 1 cucharadita de sal
- 600 g de agua

RECIPIENTE VAROMA:
- 400 g de garbanzos cocidos
- 600 g de calabacín en rodajas de 3 cm
- 300 g de cuscus precocido
- 1 cucharadita de sal
- 30 g de aceite de oliva virgen extra
- 300 g de agua

Preparación *Harissa*:

1) Tueste en una sartén las semillas de comino y de cilantro. Vuélquelas en el vaso y añada la pasta de pimiento choricero, la cayena, el ajo, el cilantro y la sal. Programe **30 segundos, velocidad progresiva 5-10**. Con la espátula, baje los restos de verduras de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas.

2) Incorpore el aceite y mezcle programando **25 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve.

Preparación Vaso:

3) Sin lavar el vaso, ponga el aceite y programe **7 minutos, temperatura Varoma, velocidad 1**.

4) Añada el cordero y la cebolla y programe **20 minutos,temperatura Varoma, giro a la izquierda,velocidad cuchara**.

5) Incorpore la zanahoria, la patata, el tomate, 20 g de *harissa*, la sal y el agua. Programe **20 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

Preparación Recipiente Varoma:

6) Lave los garbanzos en abundante agua fría y escúrralos. Coloque el calabacín y los garbanzos en el recipiente Varoma.

7) Ponga el cuscús en un bol con la sal y el aceite. Remueva bien con la espátula y cubra con 300 g de agua fría. Deje hidratar el cuscús durante 5 minutos y colóquelo en la bandeja Varoma.

8) Cuando termine el tiempo programado, sitúe el recipiente Varoma en su posición y programe **10 minutos, temperatura Varoma, giro a la izquierda, velocidad cuchara**.

9) En una fuente honda, coloque el cuscús en forma de corona, vierta en el centro los garbanzos y el calabacín y encima el contenido del vaso. Sirva caliente.

# GALLETAS CHIQUIS DE CHOCOLATE





Ingredientes para 6 personas:

- 300 g de chocolate negro (50% de cacao) en trozos
- la piel de 2 limones (sólo la parte coloreada)
- 4 huevos (separadas las claras de las yemas)
- 1 pellizco de sal
- 4 cucharaditas de zumo de limón
- 200 g de azúcar moreno
- 250 g de margarina en trozos
- 400 g de harina integral de trigo

Preparación:

1) **Precaliente el horno a 180°.**
2) Ponga el chocolate en el vaso limpio y seco, coloque el selector de velocidad en posición **vaso cerrado** y dé **5 golpes de Turbo**. A continuación, trocee programando **4 segundos, velocidad 4** (el chocolate debe quedar del tamaño de un garbanzo, pero si hay trozos más grandes o más pequeños, no importa). Retire el chocolate del vaso y reserve.
3) Introduzca en el vaso la piel de limón y programe **30 segundos, velocidad 6**. Retire del vaso y reserve. Lave y seque bien el vaso
4) Coloque **la mariposa en las cuchillas**, vierta en el vaso las claras, la sal y 4 gotas de zumo de limón. Programe **4 minutos, velocidad 3-1/2**. Retire a un bol y reserve.
5) Ponga en el vaso las yemas y el azúcar. Programe **30 segundos, velocidad 3**.
6) Incorpore la margarina, el resto de zumo de limón y la piel de limón reservada y programe **30 segundos, 100º, velocidad 2**.
7) Añada el chocolate troceado y programe **20 segundos, velocidad 2**.
8) Incorpore las claras montadas y añada la harina. Programe **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga.**
9) Vuelque la crema en un bol y termine de mezclar con la espátula.
10) Con dos cucharitas, vaya tomando porciones de masa y colocándolas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona, dejando espacio entre una y otra.
11) Introduzca en el horno a media altura durante 13 minutos aproximadamente.

# TIMBAL DE FRUTAS



Ingredientes para 6 personas:

- 1 melocotón pelado y cortado en trozos
- 2 kiwis pelados y cortados en trozos
- 2 plátanos pelados y cortados en rodajas
- 100 g de fresas lavadas y cortadas en cuartos
- 400 g de agua
- 60 g de azúcar
- 1 cucharadita de agar-agar
- 250 g de zumo de piña o manzana

Preparación:

1) Coloque la fruta mezclada en un molde mojado con agua de 1000 g de capacidad (puede ser de cristal, silicona, aluminio, etc.)

2) Ponga en el vaso el agua y el azúcar. Programe **5 minutos, 100º, velocidad 1**.

3) Abra la tapa y agregue el agar-agar alrededor de las cuchillas y programe **2 minutos, 100º, velocidad 3**. Deje templar unos minutos con el vaso abierto, añada el zumo y programe **15 segundos, velocidad 3**.

4) Vierta la mezcla en el molde sobre las frutas. Deje enfriar dos horas para que cuaje bien y reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.

Nota: Esta receta es apropiada para conservar la fruta fresca ya que de esta manera no se oxida. Se puede reemplazar el agar-agar por 1 1/2 sobre de gelatina en polvo (15g) teniendo en cuenta que tendrá que dejarla reposar un mínimo de 2 horas en la nevera.



# BEBIDA DE SOJA



Ingredientes para 6 personas:

- 95 g de habas soja (variedad blanca o amarilla) remojadas durante 11 horas
- 65 g de azúcar
- 1 cucharada de aceite de sésamo virgen
- 1500 g de agua

Preparación:

1) Ponga a remojo las habas de soja durante 12 horas como mínimo. Escúrralas en un colador y aclárelas con agua fría.

2) Ponga en el vaso las habas de soja, el azúcar, el aceite de sésamo y 1000 g de agua y programe **2 minutos, velocidad progresiva 5-10**.

3) Añada el agua restante y programe **40 minutos, 90º, velocidad 2**.

4) Filtre la bebida, preferiblemente a través de un paño fino de algodón, apretando bien para separar el líquido de la pulpa.

Accesorios útiles: colador, paño de algodón

# PAN con salvado, nueces, zanahorias, manzana y yogurt



**Ingredientes para 1000 g:**

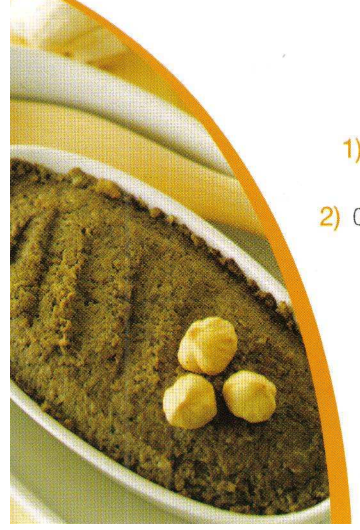
- 75 g de nueces
- 40 g de zanahorias
- 200 g de manzana (200 g)
- 125 g de yogur natural
- 1 huevo
- 120 g de salvado de trigo
- 20 g de levadura prensada fresca de panadería
- 100 g de leche
- 200 g de harina de fuerza
- 1 pellizco de sal
- 1 pellizco de bicarbonato
- 70 g de azúcar
- 40 g de mantequilla, a temperatura ambiente

**Preparación:**

1) Trocee las nueces **3 segundos, velocidad 4**. Retire del vaso y reserve.
2) Ponga en el vaso la zanahoria, la manzana y el yogur y ralle **2 segundos, velocidad 5**.
3) Incorpore el huevo y el salvado y mezcle **10 segundos, velocidad 5**. Vuelque en un bol y reserve.
4) Sin lavar el vaso, vierta la leche en el vaso, añada la levadura, la harina, la sal, el bicarbonato, y el azúcar. Amase **30 segundos, velocidad 6**.
5) Agregue el preparado con el salvado y programe **2 minutos, vaso cerrado, velocidad Espiga**.
6) Amase de nuevo **1 minuto, vaso cerrado, velocidad Espiga**, añadiendo en marcha por el bocal la mantequilla en trozos y, en los últimos segundos, las nueces troceadas. Termine de mezclar con la espátula. La masa resultante, debido al salvado, tendrá una consistencia más pastosa.
7) Deje reposar la masa dentro del vaso hasta que doble su volumen (aproximadamente 1 hora). Extraiga el aire bajando la masa con la espátula y rellene el molde elegido, engrasado con aceite, solo hasta la mitad. Mantenga el pan en un lugar templado (apartado de corrientes de aire) y espere aproximadamente 30 minutos a que suba por segunda vez.
8) **Precaliente el horno a 180º**. Hornee una hora y deje reposar 10 minutos antes de desmoldar el pan sobre una rejilla (para evitar que se humedezca dentro del molde).



# PATÉ DE CHAMPIÑÓN



**Preparación:**

1) Ponga en el vaso los ajos y las avellanas. Triture programando **8 segundos, velocidad 5.**
2) Con la espátula, baje los restos de trituración de la tapa y del interior del vaso hacia las cuchillas. Incororpore la soja, la sal, los champiñones, el perejil, la salsa de soja y la margarina y programe **5 minutos, 100º, velocidad 3-1/2.** Vierta en un molde y deje enfriar.

**Ingredientes para 450 g:**

- 3 dientes de ajo
- 45 g de avellanas
- 50 g de soja texturizada fina
- ½ cucharadita de sal
- 280 g de champiñones en trozos
- 1 cucharadita de perejil seco
- 10 g de salsa de soja (Tamari )
- 30 g de margarina

**Nota:** si desea una textura más fina, al final puede programar **30 segundos, velocidad 5**.

**Sugerencia:** puede cubrir el paté con gelatina neutra.







# CONCURSO PARA CLIENTES
## DEL 2 DE ENERO AL 28 DE FEBRERO DE 2010

Todos nuestros clientes que hayan asistido a esta clase especial de "Cuida tu salud con Thermomix®" pueden participar en nuestro **concurso y ganar un libro Thermomix®** de su elección. Solo tiene que preparar las 6 recetas de esta clase en casa, hacerles una foto y enviárnoslas a: **marketing.thermomix@vorwerk.es**



Es imprescindible aportar junto con las fotos los siguientes datos:

- Nombre y apellidos del cliente
- Domicilio completo (calle, C.P., ciudad, provincia)
- Teléfono de contacto (fijo o móvil)
- Nombre y apellidos de su presentador/a
- Fecha y lugar de la clase
- Comentario para cada receta:
  - Si ha sido fácil
  - Si ha gustado
  - Sugerencias

Premiamos a los **50 primeros clientes** que cumplan todos los requisitos según el orden de recepción de los e-mails. Los premiados recibirán una carta por correo y serán contactados por su presentador/a a partir del 15 de marzo 2010.




## LA ÚNICA REVISTA OFICIAL DE THERMOMIX®

Para más información póngase en contacto con su presentador/a, infórmese en su delegación Thermomix® más cercana o visite nuestra página www.thermomix.es



